

HOE INSCHRIJVEN?

ONLINE INSCHRIJVEN

- Ga naar www.izegem.be/seniorensportdag
- Ga naar de hoofdpagina en kies onderaan bij 'plan je bezoek' een activiteit. Klik op 'tickets'.
- Kies of je wilt blijven eten en selecteer het aantal personen. Klik op 'kies datum en tijd'.
- Selecteer **15 mei** in de kalender en kies een tijdstip (aantal beschikbare plaatsen zichtbaar).
- Klik op 'verder', vul de gegevens in en voeg toe aan je winkelmandje.
- Kies je voor 'keuzeactiviteit', klik dan op 'verder winkelen' en herhaal de stappen tot je 2 of 3 activiteiten gekozen hebt. Het inschrijfformulier berekent automatisch de juiste prijs. Wil je voor meerdere personen inschrijven, dan moet de keuze identiek zijn.
- Bekijk het overzicht, klik op 'plaats bestelling', en voltooi de betaling. **Je ontvangt een bevestiging per e-mail.**

HULP NODIG?

- Voor ondersteuning bij je inschrijving kun je terecht bij jouw **sportdienst**, **vrijetijdsdienst** of contacteer een **digihelper** via www.digibanken.be. Vergeet niet je **gsm** en **bankkaart** mee te brengen.
- Je bent ook welkom in Izegem op het Vrijetijdspunt, St. Jorisstraat 60.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Inschrijven** kan enkel vooraf vanaf maandag 24 maart 2025 tot en met dinsdag 6 mei 2025.
- De **kostprijs is € 8** (koffie en gebak inbegrepen). Blijf je voor het **avondfeest** (maaltijd, drankje, dansavond met DJ), dan betaal je **€ 20**.
- Iedereen ontvangt een **sportief geschenkje** bij deelname.
- **Annulatie** enkel mogelijk op vertoon van **doktersattest**.
- Iedere deelnemer is **verzekerd**.
- Om te parkeren bekijk het **parkeerplan** op www.izegem.be/seniorensportdag



#sportersbelevenmeer
#izegeminbeweging

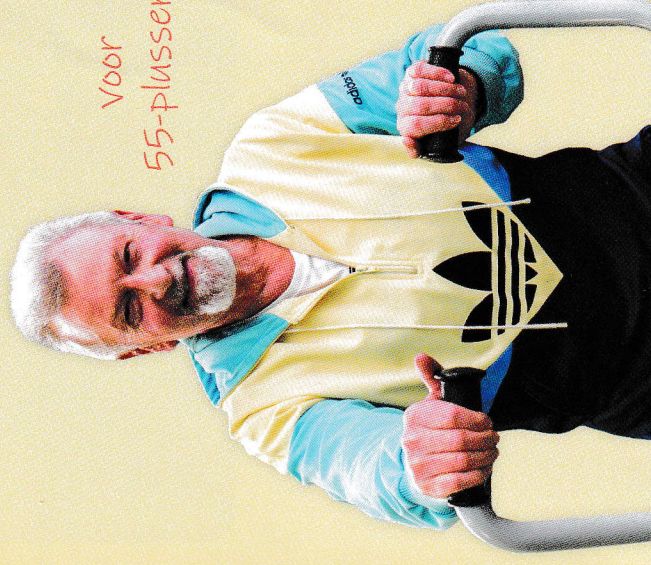
West-Vlaamse

SENIOREN SPORTDAG

Donderdag 15 mei 2025
Sporthal de Krekel
H.Hartstraat 15, Izegem

izegem.be/seniorensportdag

Voor
55-plussers



V.U. Luc Vannieuwenhuyze, Spanjestraat 141/2, 8800 Roeselare

PROGRAMMA

13 uur

Ontvangst met koffie in sportcentrum de Krekel (H.Hartstraat 15, Izegem)

13.30 uur

Verwelkoming

14 tot 17.30 uur

Sport- en beweegactiviteiten

17.45 tot 21.30 uur

Eet- en dansfestijn (warme beenham, frietjes en groentjes)

2. FIETSEN (KEUZE UIT 3 TOCHTEN)

- **Beeldenfietstocht** met gids die vertelt over de oorsprong, de kunstenaar en het belang van de beelden in Izegem. (15 km) – max. 20 deelnemers
- **25 km op eigen tempo** fietsen met fietsknooppunten
- **45 km onder begeleiding** - max. 150 deelnemers

Tijdens alle fietstochten voorzien we onderweg een stop.

3. PETANQUE (TRIPLETTEN)

Het petanquetoernooi gaat door op het domein zelf. Bij de aanvang ontvangt u een speelnummer. Eigen materiaal mee te brengen voor deze activiteit. – max. 120 spelers.

4. KEUZEACTIVITEITEN

Je kiest 1 tot max. 3 activiteiten die je al dan niet combineert met de sport- en beweegcarroussel. Iedere keuzeactiviteit duurt max. 45 minuten

- **Lijndans** (verschillende lijndansen worden aangeleerd)
- **Koppeldans** (Discoswing leren op muziek van de jaren '70 tot nu)
- **Pound** (oefeningen uitvoeren op aangepaste muziek met speciaal ontworpen lichtgewicht drumsticks)
- **Tennis** (vrij spel – eigen materiaal is toegelaten. Een instructeur is aanwezig en kan helpen waar nodig)

5. DARTSTOERNOOI

Deze activiteit gaat door in de cafetaria op de sportsite. Eigen materiaal is toegelaten. Max. 18 deelnemers

6. SPORT- EN BEWEEGCARROUSEL

Vrije rondgang en mogelijkheid om te **proeven van verschillende sporten**. Er is keuze uit volksspelen, new-age curling, kubby, mólky, beweegbank, fitnesscirkel, gezelschapsspelen en zwemmen (mogelijkheid tot aansluiten op het uurtje seniorenzwemmen van 16u30-17u30).



1. WANDELEN (KEUZE UIT 3 TOCHTEN)

- **Belle époque wandeling** met stadgids (4 km, niet rolstoeltoegankelijk) - max. 80 deelnemers -
- **Fotozoektocht** (6 km, rolstoeltoegankelijk) - max. 50 deelnemers
- **Wandeling** (10 km, rolstoeltoegankelijk)

Tijdens alle wandelingen voorzien we onderweg een stop.

RICHTLIJNEN EN VEILIGHEID

- Draag **sportieve kledij** en sportieve schoenen.
- Maak jouw **sportkeuze** op basis van jouw sportieve en fysieke mogelijkheden.
- **Helm en fluorescerend hesje** aanbevolen bij fietstochten.